

Saúde

Frutas para decorar e nutrir

Além de lindas e versáteis, as espécies tipicamente usadas nas ceias de fim de ano são ricas em nutrientes

POR CAROLINA MARCUSSE*

A época de festas é um período em que muitas famílias preparam banquetes para receber pessoas próximas. Nesses, estão incluídas frutas, seja em cestas próprias para decorar a mesa, seja nas receitas típicas. Porém, mais que parte da decoração ou dos preparos, essas frutas típicas de dezembro têm uma série de nutrientes e tendem a ser mais acessíveis.

“Se as pessoas comprarem frutas da estação, vão adquiri-las mais baratas, mais doces e com menos agrotóxico, por já ser natural daquela época. Investir nelas é sempre uma vantagem para todos”, afirma a nutricionista Carla Rios. Ela recomenda que o consumo de frutas ocorra a qualquer momento do dia, pois, de modo geral, são meios de hidratação e possuem poder anti-inflamatório e antioxidante.

Carla destaca que, durante as festas de fim de ano, as mais consumidas são ameixa nacional, maçã, manga, lichia, pêssego, uva fresca, uva-passa, damasco, figo, cereja, framboesa, melancia e romã. Algumas pessoas costumam comprar e consumir por superstições e simpatias, a exemplo da romã, que representa prosperidade. Diz a lenda que quem a ingerir na hora da virada e guardar suas sementes na carteira atrairá dinheiro o ano todo.